

# Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Porprov Bolavoli Pantai Kabupaten Banyuwangi

Arum Jayengsari<sup>1</sup>, Edi Irwanto<sup>2</sup>, Bayu Septa Martaviano Triaiditya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol No 22 Kertosari, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: [fitriarum430@gmail.com](mailto:fitriarum430@gmail.com)<sup>1</sup>, [irwantoedi88@gmail.com](mailto:irwantoedi88@gmail.com)<sup>2</sup>, [bayusepta7@gmail.com](mailto:bayusepta7@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak** — Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bolavoli Pantai Porprov Kabupaten Banyuwangi. Metode yang dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan yaitu atlet bolavoli pantai yang berjumlah 6 atlet putra. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 16-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya tahan jantung dan paru masuk dalam kategori baik. Untuk kekuatan otot tungkai (*vertical jump*) masuk dalam kategori sangat baik.

**Kata Kunci** — Kesegaran Jasmani, Atlet, Bolavoli

## PENDAHULUAN

Bolavoli pantai merupakan variasi dari permainan bola voli yang dimainkan di atas pasir [1]. Permainan Voli pasir merupakan permainan variasi dari bola voli, permainan ini dimainkan di atas pasir pantai. Permainan ini terdiri dari dua tim, sama halnya dengan permainan bola voli sesungguhnya, permainan ini dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh jaring atau net yang di bentangkan di tengah lapangan dan memukul bola dengan menggunakan lengan maupun tangan [2]. Pada dasarnya, sebagian besar peraturan dan teknik-teknik yang terdapat pada permainan bola voli pantai sama dengan permainan bola voli *indoor*. Bolavoli pantai memerlukan kondisi fisik yang sangat prima, karena dengan adanya kondisi fisik para atlet yang bagus atlet dapat bermain dengan baik.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya [3]. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya adanya program fisik yang baik dan dituju untuk meningkatkan prestasi atlet maka sangatlah membantu agar pencapaian prestasi lebih optimal. Untuk itu kondisi fisik seorang atlet harus benar-benar diperhatikan. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, dan strategi. Kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan, agar meningkatnya prestasi olahraga yang maksimal. Apabila kondisi fisik kurang baik, maka akan menyebabkan kelelahan yang lebih cepat. Kondisi fisik dapat dilihat dari tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet, artinya secara mendasar kondisi fisik didasar dari tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan [4]. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya [5]. Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu atau dengan perkataan lain. Supaya dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, maka diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan [6]. Terkait kondisi yang demikian, pelatih harus mengetahui kondisi fisik dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh masing-masing atlet. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet, pelatih dapat menentukan program latihan yang tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bolavoli Pantai Porprov Kabupaten Banyuwangi.

## METODE

Metode yang dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan tes dan pengukuran [7]. Sampel yang digunakan yaitu atlet bolavoli pantai yang berjumlah 6 atlet putra. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 16-19 tahun yang terdiri dari 5 komponen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bolavoli pantai Kabupaten Banyuwangi. Setelah melakukan pengukuran

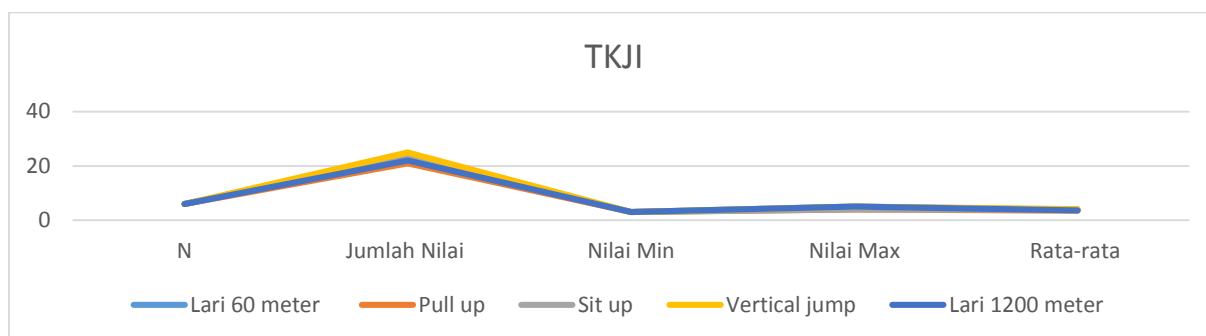
sebanyak 6 atlet dengan tes kesegaran jasmani Indonesia didapatkan data sebagai berikut:

TABEL 1  
REKAPITULASI DATA TKJI

No	TKJI	N	Jumlah Nilai	Nilai Min	Nilai Max	Rata-rata	Klasifikasi
1	Lari 60 meter	6	23	3	5	3.833	Baik
2	<i>Pull up</i>	6	21	3	4	3.5	Baik
3	<i>Sit up</i>	6	23	3	4	3.833	Baik
4	<i>Vertical jump</i>	6	25	3	5	4.16	Baik sekali
5	Lari 1200 meter	6	22	3	5	3.67	Baik

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui untuk lari 60 meter mendapatkan nilai sebesar 23 dengan klasifikasi baik sekali. *Pul up* mendapatkan nilai sebesar 21 dengan klasifikasi baik. *Sit up* mendapatkan nilai 23 dengan klasifikasi baik sekali.

*Vertical jump* mendapatkan nilai 25 dengan kalsifikasi baik sekali. Dan lari 1200 meter mendapatkan nilai sebesar 22 dengan klasifikasi baik. Berikut data dalam bentuk grafik.



Grafik 1. Rekapitulasi data TKJI

Kecepatan dengan perlakuan lari 60 meter masuk dalam kategori baik. Hal ini dikarenakan aktivitas para atlet dilakukan diatas media pasir yang mana secara tidak langsung dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, yang mana latihan atau aktivitas di pasir berpengaruh meningkatkan otot power tungkai [8].

Kekuatan otot lengan dengan perlakuan gantung siku atau *pull up* masuk dalam katagori baik. Hal ini dikarenakan atlet selalu diberikan latihan *push up* sebelum melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power pukulan. Latihan *push up* terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot lengan secara signifikan [9].

Kekuatan otot perut dengan perlakuan sit up masuk dalam kategori baik. Hal ini dikarenakan atlet selalu diberi perlakuan *sit up* dan *back up* sebelum dan sesudah baraktivitas, baik pada saat latihan dan bertanding. Wu Shing menyatakan bahwa pelatihan *sit-up* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot perut [10].

Kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical jump* masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini dikarenakan atlet diberikan latihan kusus dan

terprogram untuk meningkatkan tinggi lompatan. Karean dalam permainan bolavoli tinggi lompatan sangat dibutuhkan untuk melakukan bendungan dan pukulan [11]. Salah satu latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan *standing jump*. Latihan *plyometric standing jump* dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet bolavoli [12]. Pergerakan *plyometric* merupakan gerak regang pada otot sehingga menimbulkan refleks yang baik untuk peningkatan power otot [13].

Daya tahan jantung dan paru dengan menggunakan tes lari 1600 meter masuk dalam kategori baik. Hal ini dikarenakan untuk melatih daya tahan, atlit diberikan latihan *fartlek*. Yang mana pada latihan ini terdapat rangkaian gerakan seperti berlari cepat, melompat, maupun berlari lambat yang memiliki fungsi optimal bagi peningkatan kapasitas paru dan kekuatan otot tungkai [14].

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet bolavoli pantai dari segi kecepatan, kekuatan otot lengan,

kekuatan otot perut dan daya tahan masuk dalam kategori baik, untuuk kekuatan otot tungkai masuk dalam kategori sangat baik.

Untuk diadakan penelitian lanjutan dengan memperhatikan program latihan dan asupan gizi yang diberikan kepada atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Irmansyah, J et all. 2017. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang olahraga Bolavoli Pantai. Jurnal Keolahragaan. Vol 5 No 1: no-
- [2] Ajiatmoko. 2015. Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pasir Pada Pengkab PBVSI Kendal. Skripsi. Prodi PJKR, FIK. Universitas Negeri Semarang.
- [3] W. H. Agung. 2014. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. Journal of SportSciences and Fitness,
- [4] Santoso G dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- [5] Irianto D J. 2004. Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan. Yogyakarta.
- [6] P Ratno dan J Siahaan. 2018. Survei tingkat kebugaran jasmani Skipper Arung jeram Eksplora Sumatra Kabupaten Langkat. Jurnal Ilmu keolahragaan. Vol 17 No 1: 37-49.
- [7] Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [8] Cahyadi, et all. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. Kinestetik. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (1): 67-74
- [9] Zuhdi, et all. 2018. Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Atlet Anggar Putra Junior Siak Fencing Club. JOM FKIP. Vol 5 No - : 1-10
- [10] Wu Shing. 2008. Correlation Between Timed Sit-Up Test and Sit-Up Test With No Time Limit. Thesis. Physical Education And Recreation Management (Honours). Hong Kong Baptist University.
- [11] Ikbar R, et all. 2017. Kontribusi Tinggi Badan Dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bolavoli Pemain Bolavoli Klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol 3, No 3: 242 – 247
- [12] WF Arifin, et all. 2018. Pengaruh latihan plyometric standing jump terhadap tinggi lompatan pemain bolavoli putra uabv universitas negeri malang. Jurnal2.Um.ac.id. diakses pada tanggal 16 November 2020, pukul 11:00.
- [13] Sugiharto. 2014. Fisiologi Olahraga Teori Dan Aplikasi Pembinaan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- [14] Putri, Ni Putu, et all. 2019. Pengaruh Pelatihan Fartlekterhadap Peningkatan Vo2maks Dankekuatan Otot Tungkai. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha. Vol 7 No 1: 10-18.